

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۷ - اذان مغرب: ۱۹:۲۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۵	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۳۹
▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۵	▼ ۲۷	▼ ۲۸

سیک زندگی

مزایای رنگ آمیزی ماندالا



کار ساده رنگ آمیزی یک تصویر می تواند اثر خیلی زیادی در رفع استرس و اضطراب داشته باشد. یکی از شیوه های دوست داشتنی این کار هم استفاده از طرح های رنگ آمیزی ماندالا است. ماندالا یک نوع رنگ آمیزی است که به عنوان یک روش هنر درمانی شناخته می شود که هم برای بزرگسالان مناسب است و هم برای کودکان. با اثرات بیشتر این هنر آشنا شوید. با ما همراه شوید.

ماندالا چیست؟
در زبان سانسکریت کلمه ماندالا به معنی دایره بوده و نمایانگر نشانی از قدرت در هر فرهنگی هم هست، به همین دلیل است که دایره ها در فرهنگ های مذهبی و معنوی چشمگیر بوده و مورد استفاده قرار می گیرند. ماندالا در حقیقت محفل های مقدسی است که برای آسانتر شدن مراقبه از گذشته در آیین هندی مورد استفاده قرار می گرفته است. خیلی از مذاهب دیگری مانند مسیحیت هم این روش را در فرهنگ و آئین اعمال معنوی خود قرار می دهند.

امکان دارد که ماندالا به عنوان یک نقاشی ساده به چشم بیاید، ولی در اصل می تواند خلاقیت های ذهنی شما را بالا ببرد. شکل دایره در ماندالا عنصر اصلی اشکال و از نمادهای هندسی اصلی این روش از نقاشی است و در بیشتر موارد هم با الگوهای متقارن و البته جسورانه همراه است.

پیشرفت رنگ آمیزی ماندالا به اندازه مشاهده نتیجه آن مهم است، چرا که هدف در دوی آن ها متمرکز کردن ذهن و بدن به صورت هم زمان است، به همین علت نیز هست که ماندالا شیوه ای ایده آل برای مدیتیشن هم محسوب می شود.

رنگ آمیزی ماندالا چطور به کاهش استرس کمک می کند؟

روانشناسان به کمک شیوه هنر درمانی می گویند تا با خواستن از بیماری که از سلامت روان محروم شده است به فعالیت های هنری شرایط روحی و روانی او را بهبود بخشند. هنر درمانی راهی است برای برون ریزی گسره های درونی فرد و باز نمود آن به طور بصری و قابل لمس.

ماندالا یک روش هنر درمانی است
ماندالا به عنوان نوعی مراقبه و شیوه درمانی، اکنون جایگاه خوبی در پزشکی یافته است. افزایش آشنایی با این شیوه نشان می دهد که مدیتیشن می تواند در کاهش استرس، مبارزه با افسردگی، کاهش درد و فشارخون و... مفید و اثر گذار باشد. به جز این، مدیتیشن می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و سبب آزاد کردن ملاتونین شود. هورمونی که پیری سلول ها را کند ساخته و خواب شمارا تقویت می کند.

ماندالا امروزه تنها دیگر روش نقاشی و پاسر گرمی نیست و فوایدی بالاتر از این هم دارد. شما می توانید با کمک ماندالا شیوه های مدیتیشن و هنر درمانی را در یک تمرین ساده و آن هم در هر مکانی که می خواهید ترکیب کنید.

افرادی که به رنگ آمیزی ماندالا می پردازند اغلب حس آرامش عمیق تری را تجربه می کنند. این شیوه بدون احتیاج به هیچ نوع تخصصی می تواند برای روح هر فردی مناسب بوده و تغذیه کننده آن به حساب آید. ماندالا نه فقط توجه شما را متمرکز می کند، بلکه سبب می شود که ذهن شما خلاقانه تر رفتار نموده در زندگی روزانه خود موفق تر باشید.

ماندالا عاملی است برای تمرکز ذهن؟
بگذارید با استفاده از نمادشناسی این سؤال را توضیح بدهیم. دایره نماد روح است، نماد ناخود آگاه انسان. افلاطون خود روح را شبیه یک کره تصور می کرد. از



سالن زیبایی مونس
Beauty Salon

اصلاح و ابرو - وکس صورت
کوپ مو - براشینگ - شینیون
فدسات ناخن (مانیکور و پدیکور - ژل لاک)
میکاپ
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)
آمبره و بالیاژ
انواع کراتین و ریباندینگ
انواع ویتامینه و امیا کننده مو
لیفت مژه و ابرو
پاکسازی پوست (معمولات کینو و مری کور فرانسه)

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵ | **تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲**

پنجشنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۱، ۱۱ صفر ۱۴۴۴، ۸ سپتامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۳۴ (۱۴۱۸ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته
به محض اینکه کاری در جهت منافع کسی انجام می دهید، نه تنها او به شما فکر می کند بلکه خداوند نیز به شما فکر می کند.
پاراما هانسا یوگاناندا

آموزش آشپزی نان گنجشکی



مواد لازم:
شیر: ۱ پیمانه
آرد: به مقدار لازم
خمیر ترش: ۱ قاشق چای خوری
روغن: یک دوم پیمانه
زرد تخم مرغ زده شده: ۱ عدد
دانه های فلفل سیاه: برای تزئین به مقدار لازم
طرز تهیه:
شیر را در کاسه ای ریخته و آرد را کم کم اضافه کنید، مخلوط پودر خمیر ترش و آب ولرم را بیفزایید،

عکس روز



نمایشگاه ایران زمین کیش



رستوران عمارت

(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس)

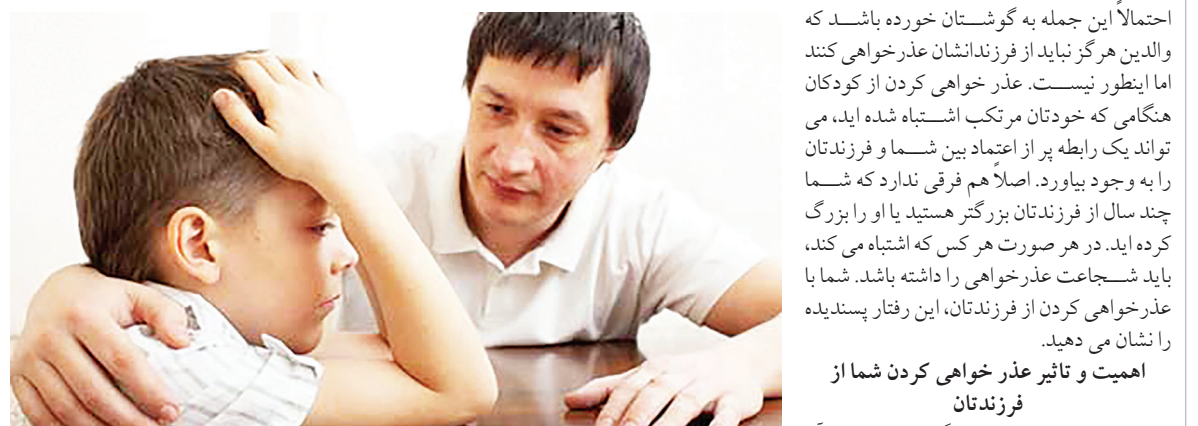
تخفیف 20%
کیشوندی

ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب



پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس
 ۰۹۳۱۴۷۶۸۳۳۳ - ۰۹۳۱۴۷۶۸۳۳۳
 ۰۷۶۱۴۱۴۲۰۱۴۱۷ - ۸
 «ارسال سراسر جزیره»

کودک و نوجوان عذر خواهی از فرزند، کار درستی است یا اشتباه؟



احتمالاً این جمله به گوشتان خورده باشد که والدین هرگز نباید از فرزندانشان عذر خواهی کنند اما اینطور نیست. عذر خواهی کردن از کودکان هنگامی که خودتان مرتکب اشتباه شده اید، می تواند یک رابطه پر از اعتماد بین شما و فرزندتان را به وجود بیاورد. اصلاً هم فرقی ندارد که شما چند سال از فرزندتان بزرگتر هستید یا او را بزرگ کرده اید. در هر صورت هر کس که اشتباه می کند، باید شجاعت عذر خواهی را داشته باشد. شما با عذر خواهی کردن از فرزندتان، این رفتار پسندیده را نشان می دهید.

اهمیت و تاثیر عذر خواهی کردن شما از فرزندتان
کودکان با دقت به رفتار شما نگاه می کنند و از آن ها چیز های مختلفی یاد می گیرند پس شجاعت عذر خواهی را پیش از دیگران شما به او بیاموزید.

مسئولیت پذیری را به او آموزش می دهید
همه ما دوست داریم اخلاقیات را به کودکان نشان دهیم و سعی کنیم روابط سالم و قوی داشته باشیم. برای اینکه کودک یاد بگیرد اشتباهاتش را بپذیرد، مسئولیت آن ها را بر عهده بگیرد و در مورد کار های خطایی که انجام داده شده عذر خواهی کند، باید خودمان این رفتار را در خود تقویت کنیم. در واقع شما با عذر خواهی کردن بعد از اشتباهی که انجام داده اید، به فرزندتان یاد می دهید که در چنین شرایطی با جزئیات کامل عذر خواهی کند و

قوانین جهانی موفقیت

۹۸. قانون وضوح اهداف
شاید برخی از شماها به یقین ندانید چه می خواهید. اما اگر شما به صورت واضح بدانید چه می خواهید و چه اقدامی انجام می دهید موفقیت شما بیشتر می شود.

وحشی بافقی

از کاه، کهر با بگریزد به بخت ما
خنجر به جای برگ برآرد درخت ما
الماس ریزه شد نمک سوده حکیم
در زخم بستن جگر لخت لخت ما
با اینهمه خجالت و ذلت که می کشم
از هم فرو نریخت زهی روی سخت ما
زورق گران و لجه خطرناک و موج صعب
ای ناخدا نخست بینداز رخت ما
وحشی تو بودی و من و دل، شاه وقت خویش
آتش فکند شعله گلخن به تخت ما

کاریکاتور



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه